



MABEL KATZ

HO'OPONOPONO

CAMBIA

LA TUA VITA

ORA





## INTRODUZIONE

**L**a domanda più importante che potete farvi è la seguente: “Chi sono io?”. Sfortunatamente, però, siamo talmente occupati a “vivere la vita” (a guadagnare denaro, crescere famiglie, gestire affari e intraprendere nuove carriere) da non fermarci mai a pensare chi siamo realmente.

Lo scopo dell’esistenza è riparare, rettificare e rilasciare ciò che non fa parte di noi; e scoprire davvero chi siamo. Lasciando andare e cancellando le nostre memorie riscopriamo il nostro vero sé. Non siamo qui per fare quattrini o per avere un rapporto amoroso. Siamo qui per pulire e per essere noi stessi. Quando siete voi stessi, il resto viene da sé.

Conoscervi significa capire di essere stati creati in quanto esseri unici, e sapere che esiste qualcosa di speciale che voi siete in grado di fare meglio di chiunque altro. Una volta compreso di cosa si tratta, e ciò che

avverrà quando incontrerete il vostro vero sé, tutto il resto andrà a posto da solo.

Questo è il segreto del successo e della felicità nel campo del lavoro e in ogni altro settore della vita. Finché non l'ho imparato sono stata sopraffatta dal bisogno di essere perfetta e di fare ciò che tutti si aspettavano da me. Pensavo che la felicità provenisse dai beni materiali e prestavo poca attenzione a ciò che il mio cuore voleva realmente. Credevo solo a ciò che potevo vedere o toccare. Finché un giorno mio figlio mi urlò qualcosa con lo stesso tono di voce rabbioso che io usavo con lui da molti anni. Allora, all'improvviso, mi sono risvegliata. Ho capito che era ora di cominciare a lavorare su me stessa.

Il mio sentiero verso l'autoconsapevolezza mi ha portata verso i principi di Ho'oponopono. Questa conoscenza mi ha salvato la vita! Ho divorziato da mio marito dopo vent'anni di matrimonio e ho costituito una mia società. Ho abbandonato il sentiero battuto e ho iniziato a fidarmi della mia saggezza interiore, seguendo la guida di quella parte di me che sa cos'è meglio. Ho lasciato andare le opinioni e i giudizi degli altri e anche i miei, e adesso ho più di quanto avrei mai potuto immaginare in ogni area della mia vita.

Quando cresciamo, ci dicono che se non siamo perfetti, non saremo mai abbastanza bravi. Fa parte della natura umana attraversare la vita inconsciamente,

avviando quei vecchi programmi nella nostra mente. Il giorno in cui mi sono resa conto di poter essere me stessa, ho sentito un fardello sollevarsi dalle mie spalle.

Ho'oponopono vi aiuterà a lasciar andare ciò che non siete, permettendovi di scoprire chi siete realmente e cosa volete. Solo amando voi stessi potrete amare e accettare gli altri.

Una volta scoperto chi siete, troverete ciò che vi appassiona e, dopo aver fatto questo e aver trovato la necessaria dose di fiducia in voi stessi, scoprirete il vostro scopo di vita. Una volta individuato lo scopo, farete ciò che amate fare, e il denaro confluirà facilmente verso di voi.

Quando farete ciò che amate, sarete felici. Sarete nel posto giusto, nel momento perfetto; e allora tutti gli altri saranno in grado di fare lo stesso.

Io so che quando praticherete Ho'oponopono vedrete i risultati, e tutti ne trarranno beneficio. Grazie a quest'insegnamento imparerete ad assumervi il cento per cento della responsabilità. Nel farlo scoprirete che il cammino verso la pace, la felicità, l'amore, la prosperità e il successo diventerà molto più agevole.

Più pulite con Ho'oponopono e cancellate tutto ciò che non siete (opinioni, giudizi e credenze, cioè i vostri vecchi programmi), più incontrerete voi stessi e sarete in pace.

Lasciate che io sia la prima persona a dirvelo, se ancora non lo sapete: voi andate bene così come siete. Ciò che gli altri pensano di voi non ha importanza; l'importante è cosa pensate di voi stessi. Dovete imparare a mettervi al primo posto. La verità è che se qualcosa non funziona per voi, non funzionerà neanche per chiunque altro. Amarvi e accettarvi non ha nulla a che fare con l'ego. In effetti, se non vi amate non potrete amare nessuno.

Quindi, ponetevi sul sentiero dell'autoconsapevolezza oggi stesso. Imparate a conoscere e ad amare voi stessi. Vi prometto questo: anziché diventare una persona più egoista, come molti credono, avrete un cuore più gentile, più compassionevole e amorevole che mai, e soprattutto sarete molto, molto più felici.

Grazie a Ho'oponopono scoprirete la vostra vera identità. Questa è la chiave per conseguire l'amore, la libertà, la pace e la felicità che inseguite da tempo. Ho'oponopono vi permetterà di:

- ✕ trovare il vostro scopo di vita e la chiarezza necessaria per conseguire il successo;
- ✕ essere aperti e flessibili per ricevere soluzioni ideali attraverso l'ispirazione;
- ✕ lasciar andare l'atteggiamento del tipo "Lo so" e permettere all'intuito e all'ispirazione di manifestarsi;

- ✕ cancellare i programmi negativi che condizionano i vostri progetti, obiettivi e risultati;
- ✕ scoprire come stare a frequenza zero (poiché potete raggiungere questi risultati ideali solo a tale condizione).

Ho'oponopono vi offre informazioni pratiche ed efficienti che vi aiuteranno a trasformare rapidamente la vostra vita. Scoprirete che i risultati che tanto desiderate non dipendono da nessuno e da niente al di fuori di voi. Il vostro successo dipende unicamente da voi. È tutto nelle vostre mani.





## INDICE

|   |            |
|---|------------|
| PROLOGO. Il potere trasformativo di Ho'oponopono .....    | 5          |
| Introduzione.....   | 10         |
| <br><b>PARTE PRIMA. LE CHIAVI DI HO'OPONOPONO .....</b>   | <b>15</b>  |
| 1. Le mie esperienze di Ho'oponopono.....                 | 16         |
| 2. Ho'oponopono e le memorie .....                        | 24         |
| 3. Fare pulizia con Ho'oponopono .....                    | 29         |
| 4. Ricevere una formazione in Ho'oponopono .....          | 55         |
| <br><b>PARTE SECONDA. HO'OPONOPONO E VOI.....</b>         | <b>79</b>  |
| 5. Verso la felicità .....                                | 80         |
| 6. I rapporti.....  | 104        |
| <br><b>PARTE TERZA. HO'OPONOPONO, LA SOCIETÀ E VOI..</b>  | <b>127</b> |
| 7. Un'epoca di cambiamenti.....                           | 128        |
| 8. La via per raggiungere l'abbondanza .....              | 133        |
| 9. La causa della pace .....                              | 163        |
| <br><b>APPENDICE 1. L'espansione di Ho'oponopono.....</b> | <b>183</b> |
| <b>APPENDICE 2. Testimonianza di Mauricio E. ....</b>     | <b>187</b> |
| <b>APPENDICE 3. Riferimenti e contatti .....</b>          | <b>197</b> |
| <br><b>L'AUTRICE.....</b>                                 | <b>201</b> |



MABEL KATZ  
**HO'OPONOPONO**  
CAMBIA LA TUA VITA ORA

**Quali sono i segreti per ritrovare la felicità,  
la serenità, il benessere e il successo?  
Come possiamo trasformare la nostra vita  
e riscoprire i nostri reali talenti?**

Mabel Katz, esperta conoscitrice  
dell'**antica tecnica hawaiana Ho'oponopono**,  
risponde a queste domande svelandoci i segreti  
per **vivere al meglio le relazioni** con il partner e con i figli,  
il denaro, la salute e affrontare e risolvere  
le difficoltà quotidiane.

**Grazie a Ho'oponopono possiamo  
scoprire la nostra vera identità.**

La pratica di Ho'oponopono ci rende più pazienti,  
meno timorosi e più felici. Ci fa diventare più consapevoli  
di chi siamo e del perché siamo qui, e soprattutto ci insegna  
che le persone e gli eventi compaiono nella nostra vita  
per offrirci una nuova opportunità.

**Tutto ciò che ci arriva è un dono,  
perfino quando sembra il contrario.**

**MABEL KATZ** è una scrittrice e conferenziera di successo. Ha seguito per  
anni gli insegnamenti del dott. Ihaleakala Hew Len, il più grande esperto  
dei segreti dell'Ho'oponopono, e ha aiutato migliaia di persone a realizzarsi  
e a trovare la propria strada nella vita. Oggi insegna questa efficace tecnica  
a livello internazionale attraverso seminari, conferenze, libri.

ISBN: 978-8828506362



€ 16,50

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)